

## Steaks mit Süßkartoffeln

**Arbeitszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Nährwerte pro Portion ca.

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 42 g

Eiweiß: 35 g

Brennwert: 460 kcal / 1.930 kJ

### Zutaten für 4 Portionen

2 Süßkartoffeln

3 EL Butaris Butterschmalz

Muskatnuss, frisch gerieben

2 Rinderhüftsteaks (à ca. 300 g)

1 Ananas

2 Stiele Oregano

1 Beet lila Shiso-Kresse

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer



### Zubereitung:

#### Schritt 1/4

Süßkartoffeln schälen und würfeln. 1/3 vom Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin unter Wenden ca. 6 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat würzen.

#### Schritt 2/4

Das restliche Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin von jeder Seite 3 -4 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Schritt 3/4

Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Ananas unter die Kartoffelwürfel heben und ca. 2 Minuten mitbraten. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kresse vom Beet schneiden.

## Schritt 4/4

Steak aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Mit der Süßkartoffel-Ananas-Mischung anrichten. Abschließend die Steaks mit Oregano und Kresse bestreuen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an [butaris@adpublica.com](mailto:butaris@adpublica.com).